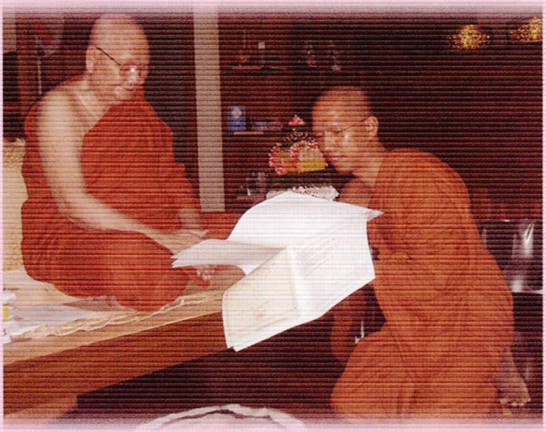


ฉบับพุทธมนต์

วัดตาลเอน ต.ตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา



พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท ถวายรายงาน
เรื่องการก่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรม ๘๐ปี พระธรรมสิงหบุราจารย์
ต่อหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

ร่องรอยแห่งความหลัง

วัดตาลเอน ต.ตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

รุ่งอรุณแห่งความดี ฉบับพุทธมนต์

ประธานกิตติมศักดิ์ : พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
รวบรวมเรียบเรียง : สมดี จินดาพิษฐาน
ภาพปก : "หลวงพ่อปลั่ง" พระประธาน ณ พระอุโบสถวัดตาลเอน
ถ่ายภาพ : พระศุภฤกษ์ ฐานกโร, พระประมุข สนฺตกาโย
ออกแบบปก : พระอรรถนิติ จนฺทสาโร, พระศุภฤกษ์ ฐานกโร
จัดรูปเล่ม : เพียรพร พรหมโชติ, วุฒิพงษ์ อัชฌากรลักษณ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : วัดตาลเอน จ.พระนครศรีอยุธยา และคณะญาติธรรม

ข้อมูลทางบรรณานุกรม
พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
รุ่งอรุณแห่งความดีฉบับพุทธมนต์..-- กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๑..
๑๔๘ หน้า
๑. ธรรมะ -- รุ่งอรุณแห่งความดีฉบับพุทธมนต์, I. ชื่อเรื่อง
ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๑๐-๖๒๔๐-๙

กองบรรณาธิการ : สมดี จินดาพิษฐาน, วุฒิพงษ์ อัชฌากรลักษณ์,
เพียรพร พรหมโชติ

พิมพ์ที่ : อุษาการพิมพ์ กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๕๖-๓๔๗๐

อนุโมทนาพจน์

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า
"วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่"
"พวกเธอทั้งหลาย อย่าได้ปล่อยกาลเวลาให้
ผ่านพ้นไป เพราะคนที่ปล่อยกาลเวลาให้
ผ่านพ้นไป จะต้องเศร้าโศกเสียใจใน
ภายหลัง"
"ความเพียรพยายาม ควรรีบเร่งกระทำเสีย
ในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะมีในวัน
พรุ่งนี้ได้"

ดังนั้นเมื่อเราเกิดกุศลเจตนาใด ควรรีบเร่งกระทำเสียเร็วพลัน อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงพ้นไปอย่างน่าเสียดาย ชีวิตของมนุษย์เราตกอยู่กับ อดีต อนาคต เสียส่วนมาก เราจึงทุกข์ เราลองเปลี่ยนชีวิตมาอยู่กับปัจจุบันดูบ้างซิ เราจะพบกับความอัศจรรย์แห่งความ สุข

วัดตาลเอน ตำบลตาลเอน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เปิดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน แนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งยังเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้าน ธรรมปฏิบัติสวดมนต์พาหุงฯ มหากาฯ ตามปฏิปทา แนวทางของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

หนังสือ “รุ่งอรุณแห่งความดี” ชุดนี้บรรจุประวัติวัดตาลเอน คำสอนหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบ ของวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ที่วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาใช้สอนอยู่ หนังสือชุดนี้จะเป็นประโยชน์ อย่างยิ่งต่อผู้อ่าน

ขอเจริญพรขอบคุณผู้รวบรวม ผู้ออกแบบปก และผู้บริจาคทุกท่าน

ขอความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล จงมีแด่ทุกท่านเทอญ

สิริมงคล สมปรารถนา

(พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท)

เจ้าอาวาสวัดตาลเอน

สุขและทุกข์ อยู่ที่ใจ ใช่หรือ

ถ้าใจถือ ก็เป็นทุกข์ ไม่สุขใส

ถ้าไม่ถือ ก็เป็นสุข ไม่ทุกข์ใจ

ฉะนั้นเรา ปรารถนาสุข หรือทุกข์เอย

พระศาสนโสภณ

สาส์นจากบรรณาธิการ

เนื่องในวาระที่ท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดตาลเอน ต.ตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา ในเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ นี้ ประกอบกับดำริของท่านที่จะให้มีการจัดพิมพ์ต้นแบบหนังสือสวดมนต์พาหุงมหาการุณิโกฯ พร้อมหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ เล่มเล็กขนาดเอ ๖ ขึ้นนั้น คณะผู้จัดทำจึงตั้งใจระดมทุน ระดมความคิด เพื่อจัดพิมพ์หนังสือชุด *รุ่งอรุณแห่งความดี* นี้ให้สำเร็จตามดำริ

หนังสือชุด *รุ่งอรุณแห่งความดี* มี ๒ ฉบับ คือ *ฉบับพุทธมนต์* และ *ฉบับสติปัฏฐาน ๔* เนื้อหาในชุดประกอบด้วยบทสวดมนต์พาหุง มหาการุณิโกฯ และหลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔

เพื่อหวังให้เป็นธรรมทานสืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไป

ขออนุโมทนาขอบพระคุณแด่ญาติธรรมทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดทำจัดพิมพ์หนังสือชุด *รุ่งอรุณแห่งความดี* จนเสร็จสมบูรณ์

ขอผลบุญผลกุศลที่ได้จัดทำจัดพิมพ์ชุด *รุ่งอรุณแห่งความดี* จงเป็นพลวปัจจัย เป็นนิสสัยเสริมส่งให้ท่านทั้งหลายจงประสบความสุขความเจริญงอกงามในธรรม คิดสิ่งอันใดที่ดีที่งาม ขอจงสำเร็จตามความปรารถนาทุกประการเทอญ.

สมดี จินดาพิษฐาน

คำนำ

หนังสือชุด *รุ่งอรุณแห่งความดี* มี ๒ เล่ม คือ *รุ่งอรุณแห่งความดี ฉบับพุทธมนต์* และ *ฉบับสติปัฏฐาน ๔*

เนื้อหาด้วยบทสวดมนต์พาหุงมหาการุณิโกฯ พร้อมหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่ง จัดพิมพ์ขึ้นโดยยึดตามหลักคำสอน ของท่านพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี ทุกประการ โดยมีท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท เป็นที่ปรึกษากิติมศักดิ์ ซึ่งท่านได้เมตตาให้คำปรึกษา คำแนะนำและ ให้ชื่อหนังสือชุดนี้ว่า *รุ่งอรุณแห่งความดี* หนังสือชุดนี้จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โดยมีวัตถุประสงค์ หลายประการดังนี้

๑. สนับสนุนนโยบายและความมุ่งมั่นของท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท ที่จะจัดระเบียบ ปรับและเปลี่ยน วัดตาลเอนให้เป็นวัดที่สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แก่พระสงฆ์ สามเณรและประชาชนทั่วไป
๒. เป็นต้นแบบหนังสือสวดมนต์พาหุงมหาการุณิโกพร้อมหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น ชุดเล่มเล็กขนาดเอ ๖ ของวัดตาลเอน ตามดำริของท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
๓. จรรโลงรักษาศรัทธาของประชาชนให้ยังคงความเลื่อมใสศรัทธามั่นคงต่อพุทธศาสนาสืบต่อไปเนื่องจากปัจจุบันยุคสมัยเปลี่ยนไปเป็นแบบโลกาภิวัฒน์ มีวัฒนธรรมและความเจริญด้านวัตถุจากทางซีกโลกตะวันตกเข้ามาแผ่อิทธิพลมากขึ้น อีกทั้งศาสนาต่างๆ ก็เข้ามาเผยแผ่ให้ความรู้

ความเข้าใจ ความช่วยเหลือแก่ประชาชนชาวไทยมากขึ้น จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความรู้ ความเข้าใจ แก่พระสงฆ์ สามเณร และประชาชนทั่วไป ให้แจ้งถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง มิใช่ให้รู้แต่เพียงพิธีกรรมซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการผสมผสานเข้ากับศาสนาพราหมณ์ "พุทธศาสนาของเรานั้นเป็นศาสนาเดียวในโลกที่ใช้หลักแห่งเหตุและผลซึ่งเข้ากันได้กับหลักวิทยาศาสตร์ในโลกปัจจุบัน"

วัดตาลเอนยินดีอนุญาตให้ผู้ที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานต่อไปสามารถนำต้นฉบับชุด รุ่งอรุณแห่งความดี ไปจัดพิมพ์ได้ โดยกราบเรียนขออนุญาตจากท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโทก่อน ทั้งนี้ขอสงวนสิทธิมิให้มีการเปลี่ยนแปลง แต่งเติม ส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือโดยมิได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร นอกจากนี้ท่านยังสามารถดาวน์โหลดหนังสือรุ่งอรุณแห่งความดี ได้จากเว็บไซต์ของวัดตาลเอนค่ะ

(http://www.wattanen.org)

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท เป็นอย่างสูงในความกรุณาเมตตา เป็นที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ให้คำแนะนำต่างๆ

ขอขอบพระคุณพระอรรถนิติ จนฺทสาโร ในความกรุณาเมตตา ออกแบบปก และรูปองค์ประกอบต่างๆ ดูวิจิตรงดงาม

ขอขอบพระคุณท่าน ศาสตราจารย์พิเศษเสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต ที่กรุณาอนุญาตให้นำบทประพันธ์เพลงแปลพาหุงของท่านลงในหนังสือเล่มนี้

ขอขอบคุณ คุณวุฒิพงษ์ อัชฌากรลักษณ์ และคุณเพียรพร พรหมโชติในความกรุณาจัดแบบรูปเล่มให้ และขอขอบพระคุณญาติธรรมทุกๆ ท่านที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งแห่งบทบาทในการร่วมกันเผยแผ่ธรรมะในครั้งนี้

ปัจจุบันวัดตาลเอนเจริญขึ้นเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากความร่วมมือร่วมแรงร่วมใจจากหลายฝ่ายทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายคฤหัสถ์ คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือชุด *รุ่งอรุณแห่งความดี* นี้จะเป็นประโยขน์มีส่วนในการเผยแผ่จรรโลงพุทธศาสนาให้สืบทอดต่อไปอย่างมั่นคง โดยพระสงฆ์เป็นแกนนำ ยึดเหนี่ยวจิตใจ ประชาชนให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เป็นกำลังสำคัญในการรักษาพระสัทธรรมคำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เจริญ รุ่งเรืองวัฒนาสถาพรสืบต่อไปค่ะ

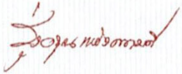
สมดี จินดาพิษฐาน และ คณะญาติธรรม

สารบัญ

ชาละวันเข้าถ้ำคูหากลายเป็นมนุษย์โสภา
ออกจากถ้ำคูหากลายเป็นกุมภาเดรัจฉาน
ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ

(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

ประวัติวัดตาลเอน



วัดตาลเอน ตั้งอยู่ที่หมู่ ๑ ต. ตาลเอน อ.บางปะหัน จ. พระนครศรีอยุธยา

วัดตาลเอน คาดว่าถูกสร้างในสมัยกรุงศรีอยุธยาโดยเจ้าเทพศักดิ์ จากหลักฐานทางโบราณวัตถุ เช่น พระประธานเก่าแก่ในอุโบสถที่เป็นศิลปะสมัยอยุธยา พระเจดีย์หลังองค์อุโบสถที่บ่งบอกถึงศิลปะและอายุโบราณวัตถุว่าอยู่ประมาณสมัยกรุงศรีอยุธยาอายุกว่า ๔๐๐ ปี แต่ตามเอกสารหลักฐานของสำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติระบุว่า วัดตาลเอนทำการสร้างบูรณะเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๖๐ (สมัยรัชกาลที่ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์) ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๗๑

คำปริศนา ของวัดตาลเอน
ที่เล่าสืบต่อกันมาคือ

วัดตาลเอนเจ้าเณรสร้าง

- *มีทองสองอ่าง อยู่หว่างคนโทษ*

กาอยู่นอก กระรอกอยู่ใน
ใครคิดได้ให้ไปเอาที่กา

ปาก ไม่พูด จิต ไม่คิด
จึงจะเป็นสมาธิภาวนา ฯ

หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม

ถาวรวัตถุ ปูชนียวัตถุ

ภายในวัดตาลเอน

๑. **พระอุโบสถ** ๑ หลัง สร้างในสมัยอยุธยา บูรณะในสมัยรัชกาลที่ ๒ โดยหลวงพ่อฟอง พระมหาสรั่น และพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๒. **วิหารหลวงพ่อเกตุ** สร้างแทนของเก่าสมัยพระครูสถิตธรรมคุณ บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๓. **วิหารหลวงพ่อขาว** สร้างแทนของเก่าสมัยพระครูสถิตธรรมคุณ บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๔. **ศาลาการเปรียญไม้ที่ใหญ่ที่สุด**หาชมได้ยากในปัจจุบัน ๑ หลัง สร้างสมัยหลวงพ่อกัณหา และหลวงพ่อฟอง บูรณะในสมัยพระมหาสรั่น พระครูสถิตธรรมคุณ พระอธิการเฉลียว ธานสุโข และพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๕. **มณฑปครอบรอยพระพุทธบาทจำลอง** ๑ หลัง สร้างสมัยหลวงพ่อกัณหา บูรณะในสมัยพระมหาสรั่น และพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๖. **หอสวดมนต์** ๑ หลัง สร้างสมัยพระครูสถิตธรรมคุณ บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
๗. **หอฉันภัตตาหาร** ๑ หลัง สร้างสมัยหลวงพ่อฟอง บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
๘. **กุฏิ** ๑๑ หลัง เป็นของเก่าโบราณ บูรณะในสมัยหลวงพ่อฟอง พระมหาสรั่น พระครูสถิตธรรมคุณ และพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
๙. **ศาลาท่าน้ำ** ๓ หลัง สร้างสมัยหลวงพ่อกัณหาและหลวงพ่อฟอง บูรณะในสมัยพระครูสถิตธรรมคุณ
๑๐. **โรงครัว** ๑ หลัง สร้างสมัยพระครูสถิตธรรมคุณ บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท
๑๑. **ฌาปนสถาน** ๑ หลัง สร้างสมัยหลวงพ่อมหาสรั่น
๑๒. **โรงเรียนประชาบาล** ๑ หลัง สร้างสมัยหลวงพ่อฟอง
๑๓. **หอประชุมอเนกประสงค์** สร้างสมัยพระอธิการเฉลียว ฐานสุโข
๑๔. **หอระฆัง** พร้อมระฆังจากเมืองมัณฑะเลย์ ประเทศ

เมียนมาร์ สร้างสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๑๕. **พระเจดีย์โบราณ**แบบย่อมุมไม้ ๑๒ มีซุ้มจรนำ ๔ ทิศ

๑๖. **ซุ้มประตูทางเข้า** บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๑๗. **กำแพงแก้วโบราณพร้อมพระเจดีย์ทิศ**สมัยรัชกาลที่๒ บูรณะสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๑๘. **ซุ้มประตูเข้าสู่อุโบสถ** ๓ ซุ้ม สร้างสมัยพระครูสถิตธรรมคุณ บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๑๙. **ศาลาอเนกประสงค์ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี** สร้างสมัย พระอธิการเฉลียว ฐานสุโข

๒๐. **ห้องสมุดอนุสรณ์ครูแฉล้ม สังข์มงคล** สร้างสมัยพระครูสถิตธรรมคุณ บูรณะในสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๒๑. **ซุ้มประตูทางเข้ากุฏิสงฆ์** เป็นศิลปะที่หาชมได้ยาก สร้างในสมัยหลวงพ่อกัณหา บูรณะในสมัยหลวงพ่อฟอง, หลวงพ่อมหาสรั่น, พระครูสถิตธรรมคุณ, พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๒๒. **พระบรมรูปสมเด็จพระนเรศวรมหาราชและพระบรมรูปสามวีรกษัตริย์** (สมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเอกาทศรถ สมเด็จพระสุพรรณกัลยา) ประดิษฐานอยู่หน้าหอสวดมนต์ สร้างสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๒๓. **ถมดินปลูกต้นไม้เพื่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรม** โดยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

๒๔. **ศาลาปฏิบัติธรรม ๒ ชั้น** สร้างสมัยพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

วันนี้จะขอฝากญาติโยมไว้ . .

อย่างคำว่า เห็นหนอๆๆ นี่นะมีประโยชน์มาก อย่าคิดว่าเป็นเรื่องเหลวไหล จะเห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จนกว่าเราจะได้มติของชีวิตว่า เป็นปัจจัดตังแล้ว มีความรู้ในปัญญาแล้ว เราเห็นอะไร ปัญญาจะบอกเอง แต่การฝึกเบื้องต้นนี่ ต้องฝึกกันเรื่อยไป ถึงญาติโยมกลับไปบ้าน ไปยังเคหะสถาน หรือจะประกอบการงานของโยม ก็ไม่ต้องใช้เวลาว่าง ใช้งานนั่นแหละเป็นกรรมฐาน ฯ

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม

สิ่งศักดิ์สิทธิ์เคารพสักการะ

ภายในวัดตาลเอน

๑. พระประธานในอุโบสถ (หลวงพ่อปลั่ง)
๒. พระประธานในวิหาร (หลวงพ่อขาว)
๓. พระประธานในวิหารเล็ก (หลวงพ่อเกตุ)
๔. พระพุทธรูปทรงเครื่องจักรพรรดิ
๕. รูปหล่อพระโพธิสัตว์กวนอิม
๖. พระพุทธบาท ๔ รอย

...

๗. พระสีวลีมหาเถระ

๘. พระสังกัจจายน์

๙. รูปหล่อเหมือนพระคณาจารย์

- หลวงพ่อทวดวัดช้างให้
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)
- หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
- ครูบาเจ้าศรีวิชัย
- หลวงพ่อโอภาสี
- หลวงปู่ศุข วัดปากคลองมะขามเฒ่า
- หลวงพ่อกัณหา จนฺทโชโต
- พระครูโศภณธรรมภาณ (ฟอง กนฺตสีโล)

๑๐. พระแม่ธรณี

๑๑. พระบรมรูปเหมือนบูรพมหากษัตริย์

- พระบรมรูปสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
- พระบรมรูปสมเด็จพระเอกาทศรถ
- พระบรมรูปสมเด็จพระสุพรรณกัลยา
- พระบรมรูปสมเด็จพระปิยะมหาราช

ธรรมชาติวิทยา

ภายในวัดตาลเอน

วัดตาลเอนมีธรรมชาติที่แปลกแตกต่างจากวัดอื่นๆ หลายอย่าง เช่น

๑. **ค้างคาวแม่ไก่** ตามต้นไม้ที่อยู่ริมคลองหน้าวัดและเหนือวัดขึ้นไปมีค้างคาวแม่ไก่นับหมื่นตัวมาอาศัยอยู่ โดยไม่มีใครให้คำตอบได้ว่าค้างคาวเหล่านี้มาอยู่ตั้งแต่เมื่อไร มาจากไหน และเพราะอะไรจึงมาอยู่ที่วัดแห่งนี้ ซึ่งค้างคาวเหล่านี้จะมีให้เห็นได้ตลอดเวลา (ค้างคาวพวกนี้จะหากินไกลถึงต่าง จังหวัดแล้วกลับมานอนที่นี่)

๒. **วังปลา หรือวังมัจฉา** บริเวณคลองหน้าวัดอันเป็นเขตอภัยทาน จะมีปลามาอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น ปลาสวาย ปลาตะเพียน ปลาเสือตอ ปลาแรดขนาดใหญ่ ซึ่งทางวัดได้จัดให้มีที่ให้อาหารปลา และมีอาหารปลาบริการแก่ผู้มาเที่ยวชมโดยรายได้ทั้งหมดมอบเป็น ทุนการศึกษา

๓. **นกนานาชนิด** ที่ต้นไม้หลังวัดมีนกมาอาศัยอยู่มากมายหลายชนิด เช่น นกกาน้ำ นกกระยาง นกแสก เป็นต้น

๔. **ต้นไม้ใหญ่ๆ เก่าแก่** เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเก่าแก่และความเป็นมาของวัดได้อีกอย่างหนึ่ง ที่วัดตาลเอนนี้มีต้นไม้ใหญ่ๆ อยู่เป็นจำนวนมาก ได้แก่ ต้นยางคู่อายุนับร้อย ๆ ปี ซึ่งยังคงมีให้เห็นอยู่ รวมถึงต้นไม้อันเป็นที่อาศัยของนกและค้างคาวแม่ไก่ด้วย

ลำดับรายนามเจ้าอาวาสวัดตาลเอน

ที่	ชื่อ - ฉายา	ระยะเวลา	ตำแหน่ง
๑	หลวงพ่อแช่ม	ไม่ปรากฏหลักฐาน	เจ้าอาวาส
๒	พระอาจารย์คำ	ไม่ปรากฏหลักฐาน	เจ้าอาวาส
๓	หลวงพ่อกัณหา จนฺทโชโต	- ถึง ๒๔๗๓	เจ้าอาวาส
๔	พระครูโศภนธรรมภาณ (พระอาจารย์ฟอง กนฺตสีโล)	๒๔๗๓ - ๒๕๐๔	เจ้าอาวาส เจ้าคณะอำเภอบางปะหัน
๕	พระครูพิทักษ์ศีลคุณ (พระมหาสรั่น รกฺขิตฺตสีโล)	๒๕๐๔ - ๒๕๒๖	เจ้าอาวาส เจ้าคณะตำบลเสาธง

ที่	ชื่อ - ฉายา	ระยะเวลา	ตำแหน่ง
๖	พระอาจารย์ทวี อตฺถโกสโร	๒๕๒๖ - ๒๕๒๘	รักษาการเจ้าอาวาส
๗	พระครูสถิตธรรมคุณ (ดำรง มนุญโญ)	๒๕๒๘ - ๒๕๔๖	เจ้าอาวาส รักษาการเจ้าคณะตำบลเสาธง
๘	พระอาจารย์ เฉลียว ธมฺธโร	๒๕๔๗ - ๒๕๔๘	รักษาการเจ้าอาวาส
๙	พระอธิการเฉลียว ธานสุโข	๒๕๔๙	เจ้าอาวาส
๑๐	พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท	๒๕๕๐ - ๒๕๕๑ ๒๕๕๑ - ปัจจุบัน	รักษาการเจ้าอาวาส เจ้าอาวาส

หมายเหตุ : เนื่องจากวัดตาลเอนมีอายุหลายร้อยปี อีกทั้งไม่ปรากฏหลักฐานบันทึกลำดับเจ้าอาวาสไว้ ข้อมูลที่แสดงข้างต้นจึงเป็นเพียงเฉพาะส่วนที่สืบค้นได้เท่านั้น

พ.ศ. ๒๕๔๙

ท่านพระครูวิชาญวีรกิจ วัดนาค เจ้าคณะตำบลเสาธง พร้อมด้วยทายกและทายิกาวัดตาลเอน ได้ขอความเมตตาจาก**พระเดชพระคุณหลวงพ่อพระธรรมสิงหบุราจารย์** เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี **นิมนต์ท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท พระอาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐานสี่** ณ วัดอัมพวัน ให้มาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดตาลเอน เนื่องด้วยด้วยความเมตตาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระธรรมสิงหบุราจารย์ ดังนั้นใน ปี **พ.ศ. ๒๕๕๐ พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท จึงมาดำรงตำแหน่งรักษาการเจ้าอาวาสวัดตาลเอน เพื่อเปิดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐานสี่ และ**ในปี **พ.ศ. ๒๕๕๑ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดตาลเอนจวบจนปัจจุบัน**

ประวัติเจ้าอาวาส

พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิจนฺโท

พระครูสมุห์จิรยุทธ์ ฉายา อธิฉนฺโท อายุ ๓๓ พรรษา ๑๓ วิทยฐานะ น.ธ. เอก

สถานะเดิม ชื่อจิรยุทธ์ จ่ายพอควร เกิดวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๑๘ เป็นบุตรของ นายสายหยุด จ่ายพอควร และนางกอบทิพย์ รื่นถวิล

สถานที่เกิด บ้านเลขที่ ๔๔ หมู่ ๑ ต.สามเรือน อ.บางปะอิน จ.พระนครศรีอยุธยา

บรรพชา

ครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๔ ณ วัดชุมพลนิการามราชวรวิหาร อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พระอุปัชฌาย์ พระญาณรังสี

ครั้งที่ ๒ เมื่อวันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๔ ณ วัดอัมพวัน ตำบลบ้านแป้ง อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

พระอุปัชฌาย์ พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ ฐิตธมฺโม) (ปัจจุบันได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระธรรมสิงหบุราจารย์)

อุปสมบท เมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๓๘

ณ พระอุโบสถวัดอัมพวัน ต.บ้านแป้ง อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

พระอุปัชฌาย์

พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม) ปัจจุบันได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เป็น พระธรรมสิงหบุราจารย์

พระกรรมวาจาจารย์

พระครูสังฆ์รักษ์ (ชูชัย อริโย) ปัจจุบันได้รับตั้งสมณศักดิ์เป็น พระครูภาวนานุกูล

พระอนุสาวนาจารย์

พระครูปัญญาประสิทธิคุณ

วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๕๓๔ นักธรรมชั้นตรี วัดอัมพวัน สำนักเรียนคณะจังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๓๕ นักธรรมชั้นโท วัดอัมพวัน สำนักเรียนคณะจังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๓๖ นักธรรมชั้นเอก วัดอัมพวัน สำนักเรียนคณะจังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๕๑ ประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๕๐ รักษาการเจ้าอาวาส วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน เจ้าอาวาส วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน พระกรรมวาจาจารย์

งานการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๔๐-ปัจจุบัน ครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม

พ.ศ. ๒๕๔๑-ปัจจุบัน คณะกรรมการการสนามหลวง แผนกธรรม

พ.ศ. ๒๕๕๐-ปัจจุบัน ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน ของกระทรวงศึกษาธิการ

งานเผยแผ่

พ.ศ. ๒๕๓๔- ๒๕๔๙ พระวิทยากรอบรมศีลธรรม พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำวิธีปฏิบัติ

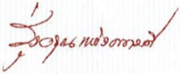
วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ ณ วัดอัมพวัน ต.บ้านแป้ง อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๔๒ พระวิทยากรอบรมศีลธรรม พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๕๐ พระวิทยากรอบรมศีลธรรม พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ ณ วัดตาลเอน ต.ตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นพระธรรมธร ฐานานุกรม ของพระเทพสิงหบุราจารย์ (สมณศักดิ์ชั้นเทพ) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม



พ.ศ. ๒๕๔๗ ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นพระครูสมุห์ ฐานานุกรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (สมณศักดิ์ชั้นธรรม) เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ณ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

ประพฤติธรรม สำคัญ อยู่ที่จิต
ถ้าตั้งผิด มัวหมอง ไม่ผ่องใส
ถ้าตั้งถูก ผุดผ่อง ไม่หมองใจ
สติใช้ คุมจิต ไม่ผิดนา

(หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)

ปัจจุบัน ยุคสมัยเปลี่ยนไปเป็นแบบโลกาภิวัฒน์ มีวัฒนธรรมและความเจริญด้านวัตถุจากโลกทางซีกตะวันตกเข้ามาแผ่อิทธิพลมาก การเผยแผ่ให้ความรู้ความเข้าใจ ความช่วยเหลือแก่ประชาชนชาวไทยผู้เลื่อมใสศรัทธามั่นคงต่อพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องที่ต้องกระทำอย่างจริงจังให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ ถึงแก่นของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เพื่อที่จะได้นำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง “อยู่อย่างไรให้เป็นสุขในภาวะที่เศรษฐกิจฝืดเคือง” มิใช่ให้รู้แต่เพียงพิธีกรรมซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการผสมผสานเข้ากับศาสนาพราหมณ์ “พุทธศาสนาของเรานั้นเป็นศาสนาเดียวในโลกที่ใช้หลักแห่งเหตุและผลซึ่งเข้ากันได้กับหลักวิทยาศาสตร์ในโลกปัจจุบัน”

ท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

มีนโยบายเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แผ่กว้างขยายตัวออกไปสู่สังคมภายนอกให้มากขึ้น โดยการรวมศรัทธาบุคคลจากจังหวัดต่าง ๆ หน่วยงานต่าง ๆ ให้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐานสี่อย่างต่อเนื่อง มากกว่าที่จะเป็นการรวมศรัทธาเฉพาะในชุมชนหมู่บ้านใกล้เคียงเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐานสี่จะช่วยให้มี สติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ภายใต้สังคมที่วุ่นวาย ภายใต้ภาวะที่เศรษฐกิจฝืดเคือง ท่านเชื่อคำพูดนี้ไหม? อย่างไรเสียขอเชิญมาพิสูจน์กันด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ณ ที่แห่งนี้

กิจกรรม ของวัดตาลเอน

สวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ ถวายสังฆทาน

ทุกวันพระ และทุกวันอาทิตย์

วันพระ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น ถวายพรพระ และอิติปิโส ๑๐๘ จบ

วันอาทิตย์ เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. สวดมนต์บทธัมมจักกัปปะวัตตะนะสูตร และสวดเมตตาพรหมวิหาระภาวนา (เมตตาใหญ่)

ปฏิบัติวิปัสสนา

พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้เริ่มเปิดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดตาลเอน ตามโครงการอบรมประจำปี ปีละ ๙ รุ่น รุ่นละ ๗ วัน ๗ คืน และในโอกาสกิจกรรมพิเศษต่างๆ พร้อมทั้งเปิดรับผู้ปฏิบัติธรรมตลอดปีโดยผู้ปฏิบัติจะอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัดกี่วันก็ได้

ตารางศาสนกิจปฏิบัติสำหรับ
พระภิกษุ-สามเณร

พระภิกษุสงฆ์ผู้มาอุปสมบท ณ วัดตาลเอนต้องปฏิบัติศาสนกิจประจำวัน ดังนี้

๐๔.๐๐ น. ทำวัตรเช้า / เจริญพระกัมมัฏฐาน

๐๖.๐๐ น. บิณฑบาตโปรดญาติโยม

๐๗.๑๕ น. ฉันภัตตาหารเช้า

๐๙.๐๐ น. ตามอัธยาศัย

๑๑.๐๐ น. ฉันภัตตาหารเพล

๑๔.๐๐ น. ปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน

๑๗.๐๐ น. ปัดกวาดวิหาร ลานพระเจดีย์ อุโบสถ พัฒนาวัด

๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นและเจริญพระกัมมัฏฐาน

๒๑.๐๐ น. พักผ่อน จำวัด

ตารางปฏิบัติธรรมสำหรับฆราวาส
ผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดตาลเอน

๐๓.๓๐ น. ตื่นนอนทำกิจส่วนตัวด้วยสติ

๐๔.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า - ปฏิบัติธรรม

๐๖.๔๕ น. รับประทานอาหารเช้าด้วยสติ

๐๘.๐๐ น. พักผ่อนด้วยสติ

๐๘.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม

๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร

๑๒.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม

๑๕.๓๐ น. ชำระหนี้สงฆ์ ทำความสะอาดและ
ปัดกวาดลานวัดด้วยสติ

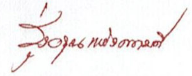
๑๗.๓๐ น. พักดื่มน้ำปานะ

๑๘.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเย็น

๑๙.๐๐ น. สอบอารมณ์ - ปฏิบัติธรรม

๒๑.๐๐ น. พักผ่อนในที่พักด้วยสติ

พาหุงมหากาฯ



พาหุงมหากาฯ คืออะไร

พาหุงมหากาฯ หรือ พาหุงมหาการุณิโกฯ คือ บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และบทพาหุงอันเริ่มด้วย พาหุงสะหัส จนไปถึง ทุคคาหะทิฏฐิ แล้วเรื่อยไปจนถึง มหาการุณิโกนาโถหิตายะฯ จบลงด้วยภะวะตุสัพพะมังคะลังฯ สัพพะพุทธาฯ สัพพะธรรมา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต อาตมาเรียกรวมกันว่า "พาหุงมหาการุณิโกฯ"

บทพาหุงนี้ คือ บทสวดมนต์ที่ สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ได้ถวายให้สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ไว้สวดเป็นประจำ เวลาอยู่กับพระบรมมหาราชวัง และในระหว่างศึกสงคราม จึงปรากฏว่า สมเด็จพระนเรศวรมหาราชเจ้าทรงรบ ณ ที่ใดทรงมีชัยชนะอยู่ตลอดมา มิได้ทรงเพลี่ยงพล้ำเลย แม้จะเพียงลำพังสองพระองค์กับสมเด็จพระอนุชาธิราชเจ้า ท่ามกลางกองทัพพม่า ด้วยการกระทำยุทธหัตถี มีชัยชนะเหนือพระมหาอุปราชา ณ ดอนเจดีย์ปูชนียสถาน แม้ข้าศึกจะยิงปืนไฟเข้าใส่พระองค์ในตอนที่เข้ากันพระศพของพระมหาอุปราชาออกไปราวกับห่าฝนก็มิปาน แต่ก็มิได้ต้องพระองค์ ด้วยเดชะพาหุงมหาการุณิโกฯ ที่ทรงเจริญอยู่เป็นประจำนั่นเอง

ไม่เพียงแต่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชเท่านั้น ที่พบความมหัศจรรย์ของบทพาหุงมหาการุณิโกฯ แม้สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชก็ได้ทรงพบเช่นกัน โดยมีบันทึกโบราณบอกไว้ดังนี้

"เมื่อพระเจ้าตากสินมหาราชตีเมืองจันทบุรีได้แล้วก็ทรงเล็งเห็นว่า สงครามกู้ชาติต่อจากนี้ไปจะต้องหนักหนาและยืดยาว จึงทรงโปรดเกล้าให้สร้างพระยอดธงแบบกรุงศรีอยุธยาขึ้น แล้วนิมนต์พระเถระทั้งหลายมาสวดบทพาหุงมหาการุณิโกฯ อธิษฐานบรรจุไว้ในองค์พระ และพระองค์ก็ทรงเจริญรอยตาม สมเด็จพระนเรศวรมหาราชด้วยการเจริญพาหุงมหาการุณิโกฯ จึงบันดาลให้ทรงกู้ชาติสำเร็จ"

พาหุงมหาการุณิโกฯ นั้น เป็นบทสวดมนต์ที่มีค่ามากที่สุด มีผลดีที่สุด เพราะเป็นชัยชนะอย่างสูงสุดของพระบรมศาสดา จากพญาวสวัสตีมาร จากอาฬวกยักษ์ จากช้างนาฬาคิรี จากองคุลิมาล จากนางจิญจมาณวิกา จากสัจจกนิครนธ์ จากพญานันโทปนันทนาคราช และท่านท้าวพกาพรหม เป็นชัยชนะที่พระพุทธองค์ทรงได้มา ด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ และด้วยอำนาจแห่งบารมีธรรมโดยแท้ ผู้ใดได้สวดเป็นประจำทุกวัน จะมีชัยชนะมีความเจริญรุ่งเรือง ตลอดกาลนาน มีสติระลึกได้

จะตายก็ไปสู่สุคติภูมิ

สวดพาหุงมหาการุณิโกฯกันให้ได้ทุกบ้าน สวดให้ได้มากๆ จะมีแต่ความรุ่งเรือง สวดพาหุงมหาการุณิโกฯก่อนแล้วจึงสวดชินบัญชร เพราะชินบัญชรนั้นเจ้าประคุณสมเด็จท่านได้สวดบูชาพระอรหันต์ของท่าน ต้องสวดพาหุงมหาการุณิโกฯก่อนแล้วจึงมาถึงชินบัญชร ให้จดจำกันเอาไว้ นั่นแหละมงคลในชีวิต

ถ้าท่านตั้งใจ ศรัทธา เชื่อมั่น ลูกหลานได้สวดมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว ผลที่ได้รับจากการสวดมนต์ คือ

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยดี
๒. ลูกหลานจะไม่เถียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ เขาจะรู้ว่าเขาเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะวางตัวได้เหมาะสม
๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของพ่อแม่ เป็นพลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ
๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ จะเจริญรุ่งเรืองพัฒนาสถาพร จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญา จะสมประสงค์ในสิ่งที่ดีงามตลอดไปทุกประการ

จากหนังสือ อานิสงส์การสวดพุทธคุณ ของวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

วิธีสวด พุทธคุณ พาหุงฯ มหากาฯ

จากคำสอน

หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

ลำดับการสวดมนต์

๑. ตั้งนะโม ๓ จบ

๒. สวดพุทธัง ธัมมัง สังฆัง

๓. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ

๔. สวดพาหุงฯ

๕. สวดมหาการุณิโก ฯ

๖. สวดพุทธคุณอย่างเดียวเท่ากับอายุบวก ๑ เช่น อายุ ๒๘ ปี ให้สวด ๒๙ จบ อายุ ๕๔ ปี ให้สวด ๕๕ จบ เป็นต้น

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

(๓ จบ)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

บทพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ

บทพระธรรมคุณ

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติฯ

บทพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย[๑] ปาหุเนยโย[๑] ทักขิเณยโย[๒]
อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

---

[๑] เนยโย อ่านว่า ไนโย [๒] เณยโย อ่านว่า ไนโย

บทพาหุงฯ

๑. พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๒. มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตี สุทันตะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๓. นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๕. กัต์วานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๘. ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พ๎รัห๎มัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

๙. เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิต๎วานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

บทมหาการุณิโกฯ

มะหาการุณิโก นาโถ
หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเร็ตวา ปาระมี สัพพา
ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล
สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ
ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส
ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก

สัพพะพุทธานัง
อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ ฯ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง
สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต
จะ สุยิฏฐัง พ๎รัห๎มะจาริสุ

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง
ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง
ปะณิธี เต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ
กัต๎วานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ
สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ
สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ
สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

หลังจากที่ท่านสวดมนต์ชัยมงคลคาถา (หรือถวายพรพระ) ตั้งแต่ต้นจนจบแล้ว

ให้สวดเฉพาะบทพระพุทธคุณ [อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ] ให้ได้จำนวนจบเท่ากับอายุของท่าน แล้วสวดเพิ่มอีกหนึ่งจบ ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านอายุ ๓๕ ปี ท่านต้องสวด ๓๖ จบ เป็นต้น

หลังจากสวดมนต์เสร็จ

ให้อธิษฐานจิต อโหสิกรรม แผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศลตามลำดับ

บทอธิษฐานจิต

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศล ที่เกิดจากการเจริญภาวนานี้ จงเป็นพลวปัจจัย เป็น นิสสัยตามส่งให้เกิดความสุข ความเจริญ และเกิดปัญญา ญาณทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง บรรลุถึง พระนิพพาน ในปัจจุบันหรือในอนาคตกาลนั้นเทอญ

บทอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขอโทษและอโหสิกรรม ให้แก่เจ้ากรรมนาย เวรที่ท่านเคยล่วงเกินข้าพเจ้าไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึง ปัจจุบันชาติ

ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศลนี้ กรรมอันใดที่ข้าพเจ้าได้ กระทำแล้ว ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ต่อหน้าก็ดี ลับหลังก็ดี โดยเจตนาก็ตาม ไม่เจตนาก็ตาม ต่อพระรัตนตรัย มารดา บิดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านได้โปรดงดโทษและอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ด้วยเทอญฯ

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเทอญ

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

คำถวายกุศล แด่พระมหาเถระเจ้า

อิทัง, มหาเถรัสสะ โหตุ,

สุขิโต โหตุ, มหาเถโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แด่พระมหาเถระเจ้า ขอให้พระมหาเถระเจ้า จงมีความสุข

คำถวายกุศล แด่พระธรรมสิงหบุราจารย์

อิทัง ฐิตะธัมมะสะ โหตุ สุขิโต โหตุ

ฐิตะธัมโม

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แด่หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม ขอให้หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม จงมีความสุข



คำถวายกุศล แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

อิทัง มหาราชะ ภูมิพะลัสสะ สะราชินิยา
โหตุ สุขิโต โหตุ อะโรโค โหตุ ทีฆายุโกโหตุ
มหาราชะ ภูมิพะโล สะราชินี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลมหาราช และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ขอให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลมหาราช และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ จงทรงพระเกษมสำราญ ปราศจากโรคาพยาธิแผ้วพาน มีพระชนมายุยิ่งยืนนาน ชั่วนิรันดร์เทอญ

บทกรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตุนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลาย ขอให้เทวดาทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลาย ขอให้เปรตทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลาย ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข

บทแปลพาหุงฯ

โดย ศาสตราจารย์ (พิเศษ) เสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต

๑. มารพันมือถืออาวุธสุดพันลึก
ขี่ช้างศึก ครีเมขละจะห้ำหั่น
ยกเสนาให้ก้องฟ้ามาประจัญ
หมายฟาดฟันภควันต์ให้บรรลัย
จอมมุนีประทับระงับจิต
นิ่งสนิทพระทัยมั่นไม่หวั่นไหว
อาศัยทานบารมีฤทธิไกร
บันดาลให้พระทรงภพสยบมาร
ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

๒. อาฬวกะยักษ์ร้ายใจฉกาจ
หมายพิฆาตจอมมุนีให้ปี้ป่น
ตลอดคืนยันรุ่งมุ่งผจญ
ทรงใช้ความอดทนสู้เหตุการณ์
ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

๓. ช้างตกมันหันใส่ดุจไฟป่า
ร้องแปร๋นแปร๋นแล่นมากลางถนน
หมายขยี้บี้บดพระทศพล
แต่พ่ายมนต์เมตตาพระทรงญาณ
ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

๔. โจรทะนงองคุลิมาลหาญกล้า
สองมือคว้าดาบชูสู่สถล
วิ่งไล่ล่าตถาคตทศพล
สิ้นสามโยชน์อดทนมุ่งราวี
พระมุนินท์ชินสีห์มิมีขลาด
ย่างพระบาทปกติตามวิถี
ยิงไล่ยิ่งห่างหันในทันที
พระทรงมีฤทธิ์วิเศษเผด็จพาล
ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

๕. นางจิญจามารยาสารพัด
ยั่วยวนชวนกำหนัดทุกแห่งหน
เอาเยื่อไม้เคียนพุงมุ่งผจญ
กล่าวอ้างพระทศพลคือสามี

พระมุนินท์ชินสีห์มิมีหวั่น
พระทัยมั่นสงบสง่ามีราศี
นางกล่าวร้ายอย่างไรมิไยดี
ใช้ขันตีข่มจิญจามารยามาร
ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

๖. นิครนถ์ชื่อสัจจกะพหูสูต
เป็นนักพูดเก่งกล้าท้าทุกหน
หาญโต้พระพุทธเจ้าด้วยเมามน
ทศพลใช้ปัญญาชำนะพาล
ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

๗. นันโทฯ นาคราชฉกาจฤทธิ์
พ่นควันพิษพันพัวมืดมัวหน
โมคคัลลาน์ โอรสทศพล
ใช้ฤทธิ์ดลดับพิษสนิทนาน
ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

๘. พกาพรหมบรรทมสถานทิพย์
สูงลิบลิบลิ่วลิ่วโพยมหน
เห็นผิดผิดคิดว่าตนอยู่คงทน
ดุจพิษร้ายทำลายคนทรามปัญญา
จอมมุนีกรุณารักษาพิษ
ด้วยตัวยาอมฤตคือญาณกล้า
ให้พรหมเห็นชั่วดีมีปรีชา
ให้รู้ว่าสังขาราไม่ยืนนาน

ขอเดชะชัยชนะพุทธองค์
บันดาลมงคลชัยให้ไพศาล
เป็นยอดยิ่งมิ่งขวัญทุกวันวาร
แด่เราท่านถ้วนทั่วทุกตัวตน

พุทธชัยมงคลทั้งแปดนี้
บุรุษสตรีเช้าค่ำคอยพร่ำบ่น
จะห่างภัยนานาในสากล
ถึงวิมุติหลุดพ้นทุกคนเอยฯ

รักสามัคคี สร้างความดี ร่วมกัน
เรามาร่วมระดม ความคิด
มาผูกมิตรกันด้วยคุณธรรม
ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ สามัคคี มีวินัย

(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

คำไหว้บารมี ๓๐ ทัศ แบบครูบาศรีวิชัย

ทานะ ปาระมี สัมปันโน ,
ทานะ อุปะปารมี สัมปันโน ,
ทานะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

สีละ ปาระมี สัมปันโน ,
สีละ อุปะปารมี สัมปันโน ,
สีละ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

เนกขัมมะ ปาระมี สัมปันโน ,
เนกขัมมะ อุปะปารมี สัมปันโน ,
เนกขัมมะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

ปัญญา ปาระมี สัมปันโน ,
ปัญญา อุปะปารมี สัมปันโน ,
ปัญญา ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

วิริยะ ปาระมี สัมปันโน,
วิริยะ อุปะปารมี สัมปันโน ,
วิริยะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

ขันตี ปาระมี สัมปันโน ,
ขันตี อุปะปารมี สัมปันโน,
ขันตี ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

สัจจะ ปาระมี สัมปันโน ,
สัจจะ อุปะปารมี สัมปันโน ,
สัจจะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

อะธิฏฐานะ ปาระมี สัมปันโน ,
อะธิฏฐานะ อุปะปารมี สัมปันโน ,
อะธิฏฐานะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

เมตตา ปาระมี สัมปันโน ,
เมตตา อุปะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน ,
อุเปกขา อุปะปารมี สัมปันโน ,
อุเปกขา ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา
ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

ทะสะ ปาระมี สัมปันโน ,

ทะสะ อุปะปารมี สัมปันโน ,

ทะสะ ปะระมัตถะปารมี สัมปันโน ,

เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา

ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ นะมามิหังฯ

สวดมนต์ทำนองสรภัญญะ

บทสวดพระพุทธคุณ

องค์ใดพระสัมพุทธ สุวิสุท- ธ สันดาน
ตัดมูลกิเลสมาร บ มิหม่น มิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน ก็เบิกบาน คือดอกบัว
ราคี บ พันพัว สุวคน- ธกำจร
องค์ใดประกอบด้วย พระกรุณา ดังสาคร
โปรดหมู่ประชากร มละโอ- ฆกันดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์ และชี้สุข เกษมศานต์
ชี้ทางพระนฤพาน อันพ้นโศก วิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก- ษุจรัส วิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล ก็เจนจบ ประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ สันด้านบาป แห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึ่งพิง มละบาป บำเพ็ญบุญ
ข้าขอประณตน้อม ศิรเกล้า บังคมคุณ
สัมพุทธการุญ ญ ภาพนั้น นิรันดร
(กราบ)



บทสวดพระธรรมคุณ

ธรรมะคือคุณากร
ส่วนชอบสาคร
ดุจดวงประทีปชัชวาล
          แห่งองค์พระศาสดาจารย์
          ส่องสัตว์สันดาน
          สว่างกระจ่างใจมล
ธรรมใดนับโดยมรรคผล
เป็นแปดพึงยล
และเก้ากับทั้งนฤพาน
          สมญาโลกอุดรพิสดาร
          อันลึกโอฬาร
          พิสุทธิ์พิเศษสุกใส

อีกธรรมต้นทางครรไล
นามขนานขานไข
ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง

คือทางดำเนินดุจครอง
ให้ล่วงลุปอง
ยังโลกอุดรโดยตรง

ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์
นบธรรมจำนง
ด้วยจิตและกายวาจาฯ

(กราบ)

บทสวดพระสังฆคุณ

สงฆ์ใดสาวกศาสดา
รับปฏิบัติมา
แต่องค์สมเด็จภควันต์

เห็นแจ้งจตุสัจเสร็จบรร
ลุทางที่อัน
ระงับและดับทุกข์ภัย

โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร
ปัญญาผ่องใส
สะอาดและปราศมัวหมอง

เหินห่างทางข้าศึกปอง
บ มิลำพอง
ด้วยกายและวาจาใจ

เป็นเนื้อนาบุญอำไพ
ศาลแด่โลกัย
และเกิดพิบูลย์พูนผล
สมญาเอารสทศพล
มีคุณอนนต์
อเนกจะนับเหลือตรา
ข้าฯขอนบหมู่พระศรา
พกทรงคุณา
นุคุณประดุจรำพัน
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์
พระไตรรัตน์อัน
อุดมดิเรกนิรัติศัย
จงช่วยขจัดโพยภัย
อันตรายใดใด
จงดับและกลับเสื่อมสูญ

(กราบ)

สวดเคารพคุณมารดา–บิดา

อะนันตะคุณะสัมปันนา ชะเนตติชะนะกา อุโภ
มัยหัง มาตาปิตูนังวะ ปาเท วันทามิสาทะรัง
ข้าฯ ขอนบชนกคุณ ชนนีเป็นเค้ามูล
ผู้กอบนุกูลพูน ผดุงจวบเจริญวัย
ฟูมฟักทะนุถนอม บ บำราศนิราไกล
แสนยากเท่าไรไร บ คิดยากลำบากกาย
ตรากทนระคนทุกข์ ถนอมเลี้ยงฤ รู้วาย
ปกป้องซึ่งอันตราย จนได้รอดเป็นกายา
เปรียบหนักชนกคุณ ชนนีคือภูผา
ใหญ่พื้นพสุนธรา ก็ บ เทียบ บ เทียมทัน
เหลือที่จะแทนทด จะสองคุณานันต์
แท้บูชไนยอัน อุดมเลิศประเสริฐคุณฯ

(กราบ)

สวดเคารพครูอาจารย์

ปาเจราจะริยา โหนติ คุณุตตะรานุสา สะกา
ปัญญาวุฑฒิกะเร เต เต ทินโนวาเท นะมามิหัง
อนึ่งข้าฯ ขอคำนับน้อม ต่อพระครูผู้การุญ
โอบเอื้อและเจือจุน อนุศาสน์ทุกสิ่งสรรพ์
ยัง บ ทราบก็ได้ทราบ ทั้งบุญบาปทุกสิ่งอัน
ชี้แจงและแบ่งปัน ขยายอรรถให้ชัดเจน
จิตมากด้วยเมตตา และกรุณา บ เอียงเอน
เหมือนท่านมาแกล้งเกณฑ์ ให้ฉลาดและแหลมคม
ขจัดเขลาบรรเทาโม หะจิตมืดที่งุนงม
กังขา ณ อารมณ์ ก็สว่างกระจ่างใจ
คุณส่วนนี้ควรนับ ถือว่าเลิศ ณ แดนไตร
ควรนึกและตรึกใน จิตน้อมนิยมชม

(กราบ)

คติกัมมัฏฐาน

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มาก

(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

การฝึกสติมีคุณค่าต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง
เหมือนอย่างที่สุภาษิตท่านกล่าวว่า
" สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดจะเกิดปัญหา "

(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔



"เกิดเป็นคนต้องช่วยตนเสียก่อน แล้วกลับย้อนช่วยคนอื่นจึงจะได้ ต้องรู้จักฝึกหัดทั้งกายใจ จึงค่อยไปแนะคนอื่นให้ทำตาม"

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการอัญเชิญ สติ ที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมานั่งบนบัลลังก์ของชีวิต เมื่อสติขึ้นมานั่งสู่บัลลังก์แล้ว จิตก็จะคลานเข้ามาหมอบถวายบังคมอยู่เบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิตมิให้แส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความจริงก็เป็นผลตามมา เมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์มันมาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นคือผลงานของ สติ

ความทุกข์ร้อนนานาประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราทางช่องทวาร ๖ อันเป็นที่ต่อ และบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้คือ ขันธ์ ๕ จิต กิเลส นั่นเอง

ช่องทวาร ๖ นี้ ทางพระพุทธศาสนา ท่านเรียกว่า **อายตนะ** อายตนะมีภายใน ๖ ภายนอก ๖ ดังนี้ อายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กายถูกต้องสัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) รวม ๑๒ อย่างนี้ มีหน้าที่ต่อกันแบบ คู่ คู่ คือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดจากใจ เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่ง ต่อถึงกันเข้า จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั้นเองและจะดับไป ณ ที่นั้นทันที จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การที่เราเห็นว่าจิตเป็นตัวตนนั้น ก็เพราะว่าการเกิดดับของจิตรวดเร็วมาก การเกิดดับของจิตเป็นสันตติคือ เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึงความไม่มีตัวตนของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำการสำรวม สติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นการเกิด ดับ ของจิต รวมทั้งสภาวธรรม

ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การที่จิตเกิดทางอายตนะต่าง ๆ นั้นมันเป็นการทำงานร่วมกันของขันธ์ ๕ เช่น ตากระทบรูป เจตสิกต่างๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกันคือ เวทนา เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญา จำได้ว่ารูปอะไร สังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่ง วิญญาณ รู้ว่ารูปนี้ ดี ไม่ดี หรือเฉยๆ ขาดสติกำหนดเป็นโมหะ อันนี้เองจะบันดาลให้อกุศลกรรมต่างๆ เกิดติดตามมา อันความประพฤติชั่วร้ายต่างๆ ก็จะเกิด ณ ตรงนี้เอง

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดอายตนะทั้ง ๖ คู่นั้นไม่ให้ติดต่อกันได้โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปก็จะเห็นว่า สักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปก็จะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ให้ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตใจได้ อกุศลกรรมทั้งหลายก็จะไม่ตามเข้ามา

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้วยังระลึกรู้อยู่ที่รูปกับนาม เมื่อระลึกรู้อยู่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม นั้นจักนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

สติปัฏฐาน ๔ คือ ฐานที่ตั้งของสติ หรือ เหตุปัจจัยสำหรับปลูกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง ๔ คือ

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การพิจารณากายอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมถึง อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปทางหลัง คู้ขาเหยียดขาออก งอแขนเข้า เหยียดแขนออก การถ่ายหนักถ่ายเบา การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆ

๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การเจริญสติพิจารณาเวทนาเป็นที่ตั้ง เวทนาแปลว่า การเสวย

อารมณ์ มี ๓ อย่างคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติ สัมปชัญญะกำหนดไป ตามความเป็นจริงว่า เวทนานี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ยินดียินร้าย ตัณหาก็จะไม่เกิดขึ้น และปล่อยวางเสียได้ เวทนานี้เมื่อเจริญให้มากๆ เป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว อาจทำให้ทุกขเวทนาลดน้อยลง หรือไม่มีอาการเลยก็เป็นได้ อย่างที่เรียกกันว่า สามารถแยก รูปนาม ออกจากกันได้ (เวทนาอย่างละเอียดมี ๙ อย่าง)

๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ได้แก่ การปลูกสติโดยเอา จิตเป็นอารมณ์ การทำวิปัสสนา ให้มีสติพิจารณากำหนดให้เห็นว่า จิตนี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ มีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง จิตที่คิดเป็นกุศล อกุศล และอัพยากฤต เท่านั้น

ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ ๔ ประการให้ถูกต้องคือ

๑. **กาย** ทั่วร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๒. **เวทนา** สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์นั้นแท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบังความทุกข์ไว้

๓. **จิต** คือ ความนึกคิด เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผัน ไม่เที่ยง ไม่คงทน

๔. **ธรรม** คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตตาใดๆ เลย

วิธีปฏิบัติฯ

๑. **การยืน** ให้ยกมือไขว้หลังมือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ (ระดับเข็มขัด)

- ขณะที่ยกมือแต่ละข้างขึ้นให้กำหนดว่า ยกหนอ
- ขณะที่พลิกหรือหงายมือไปด้านหลังให้กำหนดว่า หงายหนอ
- ขณะที่เคลื่อนมือไปด้านหลังให้กำหนดว่า ไปหนอ
- ขณะที่วางมือลงบนแผ่นหลังให้กำหนดว่า วางหนอ
- พอวางมือทั้งสองข้างทับกันแล้วให้ใช้มือขวาซึ่งอยู่ด้านในจับมือซ้ายซึ่งอยู่ด้านนอกให้กำหนด จับหนอ

จากนั้นยืนตัวตรง หน้าตรง หลับตา ให้สติระลึกรู้อยู่ที่กระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ ช้าๆ ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง

- ครั้งที่ ๑ ช่วงแรก คำว่า ยืน สติระลึกรู้ความรู้สึกเป็นจริงของร่างกายในขณะยืนจากกระหม่อมลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า
- ครั้งที่ ๒ กำหนดขึ้นคำว่า ยืน จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปที่กระหม่อม
- ครั้งที่ ๓ กำหนดคำว่า ยืน สติระลึกรู้ความรู้สึกเป็นจริงของร่างกายในขณะยืนจากกระหม่อมลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า
- ครั้งที่ ๔ กำหนดขึ้นคำว่า ยืน จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปที่กระหม่อม
- ครั้งที่ ๕ กำหนดคำว่า ยืน สติระลึกรู้ความรู้สึกเป็นจริงของร่างกายในขณะยืนจากกระหม่อมลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า
- การกำหนดกลับไป กลับมา แต่ละครั้งจนครบ ๕ ครั้ง ให้สติกำหนดรู้อยู่ที่ร่างกาย อย่าให้จิตออกไปนอกกาย (ใช้ความรู้สึกคือ สติตามระลึกรู้เท่านั้น

อย่าเพ่งหรือบังคับจนเกิดอาการเกร็ง ซึ่งอาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติธรรม)

๒. **การเดินจงกรม** หลังจากกำหนดยืนเสร็จแล้ว

- ก้มหน้าให้กำหนดว่า ก้มหน้าหนอ
- ลืมตาขึ้นให้กำหนดว่า ลืมตาหนอ
- ทอดสายตามองปลายเท้าหรือในกรณีที่ปวดต้นคอให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณไม่เกิน ๒ เมตร (๔ ศอก)

สติจับอยู่ที่เท้า การเดินถ้าก้าวด้วยเท้าขวาให้กำหนดว่า ขวา ย่าง หนอ ถ้าก้าวด้วยเท้าซ้ายให้กำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ ให้กำหนดในใจ โดยมีสติระลึกรู้อยู่กับอิริยาบทปัจจุบัน

- เมื่อกำหนดคำว่า ขวา ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน
- กำหนดคำว่า ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าๆ เท้ายังไม่เหยียบพื้น ขณะก้าวเท้ากับใจ

นึกต้องให้พร้อมกัน

- กำหนดคำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน ขณะลง เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน
- เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า ซ้าย ย่าง หนอ ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดระยะทางที่กำหนดแล้ว ก้าวสุดท้ายให้นำเท้ามาเคียงกัน (ปลายเท้าเสมอกัน)
- ต่อไปให้หลับตากำหนดว่า หลับตาหนอ
- แล้วค่อยๆ เงยหน้าขึ้นกำหนดว่า เงยหน้าหนอ
- แล้วกำหนดยืนหนอ ๕ ครั้งเหมือนกับที่ได้อธิบายแล้ว
- ก้มหน้า ให้กำหนดว่าก้มหน้าหนอ
- ลืมตาให้กำหนดว่าลืมตาหนอ

ต่อไปให้กำหนดท่ากลับ การกลับกำหนดว่า กลับหนอ ท่ากลับ มี ๓ แบบ คือ

๑. สองคู่สี่จังหวะ (คู่ละ ๙๐ องศา)

๒. สามคู่หกจังหวะ (คู่ละ ๖๐ องศา)

๓. สี่คู่แปดจังหวะ (คู่ละ ๔๕ องศา)

ในที่นี้จะอธิบายแบบสองคู่สี่จังหวะ จะต้องกำหนดกลับหนอ ๔ ครั้ง

- ครั้งที่ ๑ ขณะกำหนดคำว่า กลับ ให้ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนไปทางขวา ๙๐ องศา
- ขณะกำหนดคำว่า หนอ ให้วางปลายเท้าขวาลงกับพื้น
- ครั้งที่ ๒ ยกเท้าซ้ายมาตามเท้าขวาขณะกำหนดคำว่า กลับ
- วางเท้าซ้ายลงกับพื้นให้เสมอกับเท้าขวาขณะกำหนดคำว่า หนอ
- ครั้งที่ ๓ ขณะกำหนดคำว่า กลับ ให้ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนไปทางขวา ๙๐ องศา

- ขณะกำหนดคำว่า หนอ ให้วางปลายเท้าขวาลงกับพื้น
- ครั้งที่ ๔ ยกเท้าซ้ายมาตามเท้าขวาขณะกำหนดคำว่า กลับ
- วางเท้าซ้ายลงกับพื้นให้เสมอกับเท้าขวาขณะกำหนดคำว่า หนอ

ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้ว (หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้นโดยการหมุนตัวจาก ๙๐ องศาเป็น ๖๐ องศา และ๔๕ องศาตามลำดับ) ต่อไปกำหนด หลับตา เงยหน้า แล้ว ยืนหนอ ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ ทุกขณะที่กำหนดให้มีสติระลึกรู้อยู่กับอิริยาบทปัจจุบัน

๓. **การนั่ง** กระทำต่อเนื่องจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดระยะ สติที่กำหนดจากการเดินจงกรมจะได้ต่อเนื่องเมื่ออยู่ในขณะนั่ง วิธีกำหนดนั่ง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืนหนอ อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน

- จากนั้นกำหนด ปล่อยมือหนอ ช้าๆ ทีละข้าง จนกว่าจะลงสุด
- แล้วกำหนดก้าวเท้าออกไปหนึ่งก้าวเพื่อเป็นฐานรองรับเวลาที่จะนั่งจะได้ไม่ล้มหรือเซขณะที่จะนั่ง
- เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลงกำหนดคำว่า ย่อลงหนอ
- กำหนดคำว่าคุกเข่าหนอ ขณะกำลังคุกเข่า
- เหยียดมือไปเท้าพื้นให้กำหนดคำว่า เหยียดหนอ
- เท้าพื้นให้กำหนดคำว่า เท้าพื้นหนอ
- กำหนดคำว่านั่งลงหนอ ให้กำหนดตามอาการที่ทำจริงๆ

การนั่งขัดสมาธิมีอยู่ ๓ แบบ คือ

๑. การนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ยื่นขาขวาวางไว้ที่พื้นชิดขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา

๒. การนั่งขัดสมาธิสองชั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา

๓. การนั่งขัดสมาธิเพชร ให้นั่งขัดสมาธิ คือยกเท้าซ้ายขึ้นมาทับขาขวา แล้วยกเท้าขวา ขึ้นมาทับขาซ้ายอีกทีหนึ่ง

วิธีนั่ง ในที่นี้จะสอนการนั่งขัดสมาธิสองชั้น คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา นั่งอยู่ในท่าเตรียมคือ เอามือวางไว้ที่หัวเข่าทั้งสองข้าง

- จากนั้นให้เอาความรู้สึกมาไว้ที่มือซ้ายแล้วค่อยยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ
- หงายมือซ้าย ให้กำหนดว่า หงายหนอ
- ให้กำหนดว่า มาหนอ ขณะที่มือซ้ายเคลื่อนมาด้านหน้า
- ให้กำหนดว่า วางหนอ ขณะที่มือซ้ายวางลงบนหน้าตัก จนมือซ้ายวางอยู่บนหน้าตัก
- จากนั้นให้เอาความรู้สึกมาไว้ที่มือขวาแล้วค่อยยกมือขวาขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ

- หงายมือขวา ให้กำหนดว่า หงายหนอ
- ให้กำหนดว่า มาหนอ ขณะที่มือขวาเคลื่อนมาด้านหน้า
- ให้กำหนดว่า วางหนอ ขณะที่มือขวาวางลงบนหน้าตัก จนมือขวามาวางทับมือซ้ายที่หน้าตัก จากนั้นเอาสติมา จับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ
- เวลาหายใจเข้าท้องพองกำหนดว่า พองหนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน
- หายใจออกท้องยุบกำหนดว่า ยุบหนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญให้สติอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องหรือบังคับท้องจนเกิดอาการเกร็ง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้รู้สึกเป็นไปว่า ท้องพองขึ้น

ข้างบนท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด หรือจนกว่าจะกำหนด ปวดหนอ คิดหนอ เห็นหนอ เสียงหนอ เป็นต้น (ซึ่งจะมีอธิบายในเนื้อหาเรื่องต่อไป)

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญมากจะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมแน่นอน ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความอดทนเพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมขาดความอดทนเสียแล้วการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็จะล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีทุกขเวทนาคือ ความเจ็บปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาที่เกิดขึ้น และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอๆๆๆ เจ็บหนอๆๆๆ เมื่อยหนอๆๆๆ คันหนอๆๆๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน คิดโน่น คิดนี่ หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติกำหนดรู้ที่ลิ้นปี่ พร้อมกำหนดว่าคิดหนอๆๆๆ ฟุ้งซ่านหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอๆๆๆ เสียใจหนอๆๆๆ โกรธหนอๆๆๆ เป็นต้น

๔. **การนอน** เวลานอน ค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไป ตอนท้องพอง หรือตอนท้องยุบ

อิริยาบทนอน ๒ แบบคือ

๑. นอนหงาย โดยนอนเหยียดตัวตรง ไม่ไขว้เท้า มือขวาวางไว้ที่หน้าท้องบริเวณสะดือ มือซ้ายวางทับบนมือขวา หลับตาสบายๆ

๒. นอนตะแคงขวา งอเข่าขวาเล็กน้อย เหยียดเท้าซ้ายซ้อนทับบนเท้าขวา โดยให้นอนมิให้ร่างกายโงนเงน มือขวาหนุนศีรษะ มือซ้ายวางที่หน้าท้องบริเวณสะดือ หรือเหยียดทอดวางบนลำตัวก็ได้

อิริยาบถต่างๆ เช่น การเดินไปเข้าห้องน้ำ การเดินไปในที่ต่างๆ การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น เราทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้องคือ ได้ปัจจุบันธรรมจริงๆ จึงจะเพิ่มระยะต่อไปให้ตามผลของการปฏิบัติแต่ละบุคคล

สรุปการกำหนดต่างๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. **ในขณะที่ตาเห็นรูป** จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนด **เห็นหนอๆๆๆ** ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. **ในขณะที่หูได้ยินเสียง** ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า **เสียงหนอๆๆๆ** ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. **ในขณะที่จมูกได้กลิ่น** ให้ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า **กลิ่นหนอๆๆๆ** ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. **ในขณะที่ลิ้นได้ลิ้มรส** ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า **รสหนอๆๆๆ** ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. **ในขณะที่กายถูกต้องสัมผัส** ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส **กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น** ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกสัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๖. **ในขณะที่ใจนึกคิดอารมณ์** ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า **คิดหนอๆๆๆ** ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. **อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน** หรือกำหนดไม่ถูก ไม่รู้ว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี่ กำหนดว่า **รู้หนอๆๆๆ** ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเอาสติเข้า



ไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อ กันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็จะดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายในจิตใจ อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นนอก จากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติกำหนดรู้อยู่ที่ รูป นาม เมื่อสติระลึกรู้อยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของ รูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

(รวบรวมเรียบเรียงจากหนังสือคู่มือพัฒนาจิต ของวัดอัมพวัน สิงห์บุรี)

วันนี้จะขอฝากญาติโยมไว้ . . . . .

การอุทิศส่วนกุศล และการแผ่ส่วนกุศลไม่เหมือนกัน การแผ่คือการแพร่ขยาย เป็นการเคลียร์พื้นที่ แผ่ส่วนบุญออกไป เรียกว่า สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าการแผ่แพร่ขยาย แต่การอุทิศให้ เป็นการให้โดยเจาะจง ถ้าเราจะให้ตัวเองไม่ต้องบอก ไม่ต้องบอกว่าขอให้ข้าพเจ้ารวย ขอให้ข้าพเจ้าดี ขอให้ข้าพเจ้าหมดหนี้ ทำบุญก็ร่วยเอง เราเป็นคนทำเราก็เป็นคนได้ และการให้บิดามารดานั้นก็ไม่ต้องออกชื่อแต่ประการใด ลูกทำดีมีปัญญาได้ถึงพ่อแม่ เพราะใกล้ตัวเรา พ่อแม่อยู่ในตัวเรา เราสร้างความดีมากเท่าไรจะถึงพ่อแม่มากเท่านั้น เรามีลูก ลูกเราดีลูกมีปัญญา พ่อแม่ก็ชื่นใจโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปบอก

(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

การแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

"สวดมนต์เป็นนิจ อธิษฐานจิตเป็นประจำ อโหสิกรรมก่อน ค่อยแผ่เมตตา"

รวบรวมเรียบเรียง จากหนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๖ เรื่อง การอุทิศส่วนกุศล โดย พระภาวนาวิสุทธิคุณ และ หนังสือกฎแห่งกรรมเล่ม ๙ เรื่อง วิธีแผ่เมตตา และอุทิศส่วนกุศล โดย พระราชสุทธิญาณมงคล

"มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้วเราก็อุทิศเลย"

อธิษฐานจิต หมายความว่า ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ที่ลิ้นปี่ สำรวมกาย วาจา จิตให้ตั้งมั่น แล้วจึงขอแผ่เมตตาไว้ในใจ สักครู่หนึ่ง แล้วก็อุทิศให้มารดา บิดาของเรา ว่าเราได้บำเพ็ญกุศล ท่านจะได้บุญ ได้กุศลแน่ๆ เดี๋ยวนี้

"หายใจยาวๆ ตั้งสติก่อน หายใจลึกๆ ยาวๆ แล้วก็แผ่เมตตาก่อน มีเมตตาดีแล้ว ได้กุศลแล้วเราก็อุทิศเลย อโหสิกรรม ไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่พยาบาทใครอีกต่อไป และเราจะขออุทิศให้ใคร ญาติบุพเพสันนิวาสจะได้ก่อน ญาติเมื่อชาติก่อนจะได้มารับ เราก็มิทราบว่าใครเคยเป็นพ่อแม่ ในชาติอดีต ใครเป็นพี่น้องของเรา เราก็ไม่ทราบ แต่แล้วเราจะได้ทราบตอนอุทิศส่วนกุศลนี้ไปให้ เหมือนโทรศัพท์ไป เขาจะได้รับหรือไม่ เราจะรู้ได้ทันที ...."

"การอุทิศส่วนกุศลนี่สำคัญนะ แต่ต้องแผ่เมต-

ตาก่อน แผ่เมตตาให้มีสติก่อน แผ่เมตตาให้มีความรู้สึกว่าเราบริสุทธิ์ ใจมีเมตตาไหม แล้วอุทิศเลย มันคนละขั้นตอนกันนะ"

"แผ่เมตตากับอุทิศ มันต่างกัน ทำใจให้เป็นเมตตาบริสุทธิ์ก่อน ไม่อิจฉา ริษยา ไม่ผูกพยาบาทใครไว้ในใจ ทำใจให้แจ่มใส ทำให้ใจสบาย คือ เมตตา แล้วเราจะอุทิศให้ใครก็บอกกันไป มันจะมีพลังสูง สามารถจะอุทิศให้คุณพ่อคุณแม่ของเรากำลังป่วยไข้ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ เช่น วีโก้ บรูน ชาวนอรเวย์ ที่เคยมาบวชที่วัดนี้ เป็นต้น..."

"หายใจยาวๆ ตั้งกัลยาณจิตไว้ที่ลิ้นปี่ ไม่ใช่พูดส่งเดช จำนะ ที่ลิ้นปี่ เป็นการแผ่เมตตาจะอุทิศก็ยกจากลิ้นปี่สู่หน้าผาก เรียกว่า อุณาโลม มา ปจชายเต...."

"ที่ลิ้นปี่ หายใจยาวๆ สำรวมเวลาสวดมนต์นั้นน่ะ ได้บุญแล้ว ไม่ต้องเอาสตางค์ไปถวายองค์โน้น องค์นี้หรอก แล้วสำรวมจิต ส่งกระแสจิตที่หน้าผาก อุทิศส่วนกุศล......"

เหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิ มีอยู่ ๗ ประการ

๑. นั่งไม่ถูกวิธี

๒. จิตตกกังวล

๓. เหนื่อยมาก

๔. ป่วยหรืออาพาธ

๕. ราคะเกิด

๖. โทสะเกิด

๗. อารมณ์มากระทบ

อานิสงส์ในการเดินจงกรม

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. อดทนต่อความเพียร
๓. มีอาพาธน้อย
๔. ย่อยอาหารได้ดี
๕. สมาธิที่ได้ขณะเดินตั้งอยู่ได้นาน

(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

คำสอน

ของพระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)
รวบรวมจากคำบรรยายในวาระต่างๆ

๐ **ค**นมีบุญวาสนาจะกตัญญูต่อพ่อแม่ คนเถียงพ่อเถียงแม่เอาดีไม่ได้ คนไม่พูดกับพ่อแม่นั่งกัมมัฏฐาน ๑๐๐ ปี ก็ไม่ได้อะไร ถ้าไม่ขออโหสิกรรม

๐ **ลู**กต้องการอะไร เด็กต้องการอะไร พ่อแม่ที่เคารพโปรดทราบ

ลูกต้องการความรัก โปรดให้ความรักความอบอุ่นกับลูก อย่าทิ้งลูก พ่อแม่รักลูกเท่ากัน แต่ห่วงใยลูกไม่เท่ากัน

ลูกต้องการความรู้ ทำไมลูกต้องซนค้นโน่นค้นนี่ จับโน่นแตก น่าจะเข้าใจลูกว่า ลูกต้องการความรู้ อยากจะรู้ โปรดเมตตากับลูก สอนลูกดีๆ พูดไพเราะ อย่าตีลูก ถ้าถ้วยแตกซื้อใหม่ได้ ลูกแตกไปซื้อได้ที่ไหน

ลูกต้องการอิสระเสรีไม่ชอบบังคับ เด็กต้องดุกดิก เด็กนั่งเฉยๆไม่ได้ อย่าบังคับลูกเกินไป

รักลูกให้เหมือนปลูกต้นโพธิ์ เมื่อใหญ่เมื่อโตจะได้อาศัย ถึงคราวเจ็บจะได้ฝากไข้ ถึงคราวตายจะได้ฝากผี เวลาดีเอาไว้ใช้สอยบ้างประไร ถ้ารักลูกเหมือนปลูกต้นตาลโตไปจะไม่มีหลักฐาน

เลี้ยงลูกให้โต ปลูกต้นโพธิ์ให้ได้ร่ม ให้โตด้วยวิชาการ ให้มีหลักฐานมีงานทำ มีคู่ครองขอให้เป็นทองแผ่นเดียวกัน อย่าโตด้วยข้าวสุก หาความสนุกในสังคม

○ **อ**ย่าสอนลูกขณะกำลังทานข้าวอย่าสอนลูกขณะกำลัง อ่านหนังสือทำการบ้าน อย่าสอนลูกขณะที่ลูกกำลังจะนอน จงสอนลูกหลังจากลูกสวดมนต์ไหว้พระเสร็จแล้ว

○ **ส**ามรู้ สามดี ห้ามีปัญญา เอาไปสอนลูกหลาน

๑ รู้ ไว้ใช่ว่า

๒ รู้ อะไรไม่สู้รู้วิชา

๓ รู้ รักษาตัวรอดเป็นยอดดี

๑ ดี ที่เป็นที่ปรารถนาของทุกคน
๒ ดี ที่เป็นที่สนใจของทุกคน
๓ ดี ที่ละชั่วได้

ท่านมาสร้างบุญ ต้องละบาป มาสร้างความดี ต้องละความชั่ว จึงจะเป็นที่ปรารถนาของทุกคน เรียกว่าความดี

๑ ภูมิ รู้
๒ ภูมิ ธรรม
๓ ภูมิ ฐาน
๔ ภูมิ ปัญญา
๕ ภูมิ ปัจจุบัน

อดีตอย่ารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่าคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จ อย่าเดี๋ยว! นี่...ภูมิปัจจุบัน”

○ **ข**ยันอดทน ประสบความสำเร็จ

○ **ม**องทางโลกให้มองทางต่ำ มองทางธรรมให้มองทางสูง

○ เส้นทางที่ไม่ตรง คือเส้นชีวิต เส้นทางขึ้นๆ ลงๆ คือพรหมลิขิต

○ ประพฤติธรรม สำคัญอยู่ที่จิต
ถ้าตั้งผิดมัวหมองไม่ผ่องใส
ถ้าตั้งถูก ผุดผ่อง ไม่หมองใจ
สติใช้คุมจิต ไม่ผิดนา

○ วิธีที่จะลดความโลภ โกรธ หลง คือ หัดใช้ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ดี ชั่ว ด้วยการใส่ใจพิจารณาโดยแยบคาย คือ ด้วยเหตุผลที่ไม่อยู่ในอำนาจของ โลภ โกรธ หลง

○ คนดีต้องมีผลงาน คนพาลชอบหาเรื่อง คนชอบรุ่งเรืองต้องพัฒนา (จากคำอวยพรปีใหม่ ปี๒๕๕๑)

วันพรุ่งนี้ อยู่ไกล ยังไม่เกิด
ช่างมันเถิด อย่าร้อน ไปก่อนไข้
วันวานนี้ ตายแล้ว ให้ตายไป
อย่าเอาใจ ไปข้อง ทั้งสองวัน

ถ้าวันนี้ สดชื่น ระรื่นจิต
อย่าไปคิด หน้า-หลัง มาคลั่งฝัน
สิ่งที่แล้ว แล้วไป ให้แล้วกัน
สิ่งที่ฝัน ไม่มา อย่าอาวรณ์

(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

คำสอน

ของท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท

รวบรวมจากคำบรรยายในวาระต่างๆ

○ **บุญ** หมายถึง การชำระล้าง กาย วาจา ใจ ให้สะอาด ทำให้เกิดความสุข

ทาน หมายถึง การลด ละ ความตระหนี่ มีความยินดี ทำให้ใจสบาย การทำทานควรกระทำด้วยเจตนา โดยครบถ้วน ๓ ประการ ดังนี้

๑. **เจตนาก่อนให้** เจตนาอันดีงามย่อมนำความสุข ความสมบูรณ์มาสู่ผู้ให้ในช่วงปฐมวัย

๒. **เจตนาขณะให้** เจตนาอันดีงามย่อมนำความสุข ความสมบูรณ์มาสู่ผู้ให้ในช่วงมัชฌิมวัย

๓. **เจตนาหลังให้** เจตนาอันดีงามย่อมนำความสุข ความสมบูรณ์มาสู่ผู้ให้ในช่วงปัจฉิมวัย

การระลึกถึงทานที่ให้แล้วเกิดปิติ อิ่มเอิบใจ สดชื่นจะส่งผลให้เกิดมามีกินมีใช้ตลอดทั้ง ๓ วัย

○ **อันตรายที่ขัดต่อการเจริญกัมมัฏฐาน** และความสำเร็จในชีวิต

๑. โลภ โกรธ หลง ความเศร้าหมองใจ

๒. ทิฐิหลงผิด

๓. อันตรายอันเกิดจากการประกอบอกุศลกรรม หลงอบาย การกระทำที่ไม่ตั้งอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ

๔. ผลอกุศลกรรมในอดีตชาติ

๕. การจาบจ้วงผู้มีพระคุณ พ่อ แม่ ครูอาจารย์ ถ้าไม่ทำการขอขมาจะไม่สามารถเจริญกัมมัฏฐาน จิตใจจะฟุ้งซ่าน ในกรณีที่พ่อ แม่ สิ้นชีวิตแล้วให้ทำพิธีขอขมา โดยนิมนต์พระ ๕ รูป ทำพิธี แล้วกล่าวคำขอขมาอโหสิกรรม

○ **จิตที่ส่งออกนอก** คือ**เหตุให้เกิดทุกข์** ผลของจิตที่ส่งออกนอกคือ**ทุกข์** จิตเห็นจิต**นำไปสู่ความดับทุกข์** ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นนิโรธ

○ **การกำหนดสติระหว่างรับประทานอาหาร** จะยังผลให้ผิวพรรณผ่องใส โดยมิต้องรับประทานในปริมาณมาก เนื่องจากไม่ได้รับประทานด้วยกิเลสด้วยความอยาก

○ **จิตอันเป็นกุศลกระทำอย่างต่อเนื่อง** ย่อมเป็นมหากุศล จิตอันเป็นอกุศลกระทำอย่างต่อเนื่องย่อมเป็นมหาอกุศล เวลาส่งผลจะเป็นมหาวิบาก

○ **การทดแทนคุณมารดา บิดา** ให้ดูตัวอย่างพระพุทธองค์ที่ทรงโปรดพระมารดา ณ สวรรค์ชั้นดุสิต

○ **น้ำบ่อ น้ำคลอง** ก็เป็นรองน้ำใจ น้ำอะไรก็สู้น้ำใจไม่ได้ การมีน้ำใจต่อกันย่อมผูกพันธ์กันด้วยน้ำใจเอื้ออารีย์ต่อกัน แม้พูดกันเพียงไม่กี่ประโยคก็สามารถผูกพันธ์กันด้วยน้ำใจ

- การกำหนดสติ จิตจะเป็นกุศล การกังวลใจจะทำให้เสียอารมณ์ย่อมทำให้จิตเป็นอกุศล เกิดอะไรขึ้นให้กำหนดจิตให้เป็นกุศลกำหนดสม่ำเสมอเพื่อจิตเป็นมหากุศล จิตคือตัวรู้ รับรู้ความรู้สึก รู้สึกอย่างไรให้กำหนดตามนั้น ไม่ใช่นึกคิด การนึกคิดไม่ใช่กัมมัฏฐาน

- คุณธรรม เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- คน เทวดา พรหม และอื่นๆในวัฏสงสารเกิดจากการปรุงแต่ง จึงยังคงอยู่ในวงจรของการเวียน ว่าย ตาย เกิด ดังนั้นผู้ที่เห็นภัยในวัฏสงสารย่อมไม่ประมาทในการนำจิตบำเพ็ญสู่แดนพระนิพพาน

- ความดีจะทำให้คนเกรงใจ ผู้ดูแลย่อมเป็นกัลยามิตรที่ดี คอยเตือน คอยบอก แต่ไม่บังคับใจผู้อื่น เพียงให้ผู้อื่นรู้ค่าแห่งการบังคับใจตน

- ขอให้มีเมตตาต่อกันโดยไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จิตเหมือนปลา เมตตาเหมือนน้ำ จิตที่ขาดเมตตาเหมือน

ปลาที่ขาดน้ำ ปลาขาดน้ำก็ย่อมตาย คนใดขาดเมตตาคนนั้นก็เป็นคนคุณธรรมตายซาก

- **สวดมนต์แผ่เมตตาทุกวัน** ขยันตลอดกาล พาลให้ห่างไกล มีใจเที่ยงธรรม น้อมนำคุณธรรม ประหยัดและอดทน รวยทุกคน
- **ชีวิตของคนทุกคนเลือกได้** เลือกที่จะนอนตื่นสายก็ได้ เลือกที่จะตื่นเช้าสวดมนต์ก็ได้ เลือกนินทาชาวบ้านก็ได้ เลือกนิ่งๆรับรู้แล้วรู้จักปล่อยวางก็ได้ อาหารเรายังเลือกทานที่อร่อยๆ แล้วอารมณ์เราทำไมไม่เลือกแต่จะเก็บอารมณ์ที่ดีๆเล่าคุณโยม จงเลือกเกิดเลือกให้เป็น แล้วชีวิตจะไม่มีทุกข์
- **วัดคือสถานที่สร้างความดี** ไม่ใช่ที่มานั่งนินทากัน มาวัดอย่าให้มันขาดทุน มาแล้วต้องได้กำไร ท่านต้องคิดดี พูดดี ทำดี
- **การฝึกสติมีคุณค่าต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง** เหมือนอย่างที่สุภาษิตท่านกล่าวว่า “สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดจะเกิดปัญหา”

หนี้สินที่เป็นเงินทองยังมีวันใช้หมด
แต่หนี้บุญคุณของบิดามารดา ครูบาอาจารย์
และหนี้สงฆ์ จะติดภพติดชาติไปอีกนาน
ขออย่าได้ประมาทในเรื่องนี้เด็ดขาด

หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม

รายนามผู้สร้างหนังสือสวดมนต์

	จำนวนเล่ม
คุณสุภาลักษณ์ สุวรรณภักดิ์ และครอบครัว อุทิศให้ ด.ญ.ลักษณพร พรทวีโรจน์	๔
คุณจันทิมา ชวนส่งเสริมกุล	๔๔
คุณรุ้งนภา เชื่อมแก้ว และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	๑๐
คุณสุรชัย แก้วนนท์	๒๐
คุณนิตยา สะอาดบัว	๔
คุณอนัญญา ปริญญานนท์	๑๔
คุณนพดล บุญสุข	๔
คุณชัยพล บุญสอน	๔
คุณนฤมล นาทรัพย์	๑๔
จ.อ.สมคิด นางไข่ ใจเที่ยงแท้ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	๕๐
จ.ส.อ.ชำนาญ สมทรง แช่มช้อย อุทิศให้บิดา-มารดา เจ้ากรรมนายเวร	๕๐
คุณธนัชพร คุณธเนศ แช่มช้อย	๒๕
คุณสาย คุณวรรณา แช่มช้อย	๒๕
คุณสุวรรณา อนันต์ อุทิศให้บิดา-มารดา-ปู่ย่า-ตายาย	๒๔
คุณนิวัติ ไชยเชษฐ	๓๔
คุณหยุง แซ่จัง และ สุรีย์ เจนโชติสุวรรณ อุทิศให้บิดา-มารดา เจ้ากรรมนายเวร	๕๐
คุณอมรชัย พูลทรัพย์ อุทิศให้บิดา-มารดา เจ้ากรรมนายเวร	๕๐
ด.ต.เสนีย์ ด.ช.ธนวัฒน์ พุทธนานนท์	๕๕
คุณดุษฎี สุวรรณศิริและครอบครัว	๒๕
คุณจู้เตียง แซ่ตั้น	๒๕
คุณภัทธีรา โชคสวัสดิ์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	๔

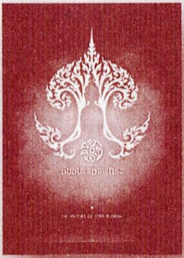
	จำนวนเล่ม
คุณอมรรัตน์ โชคสวัสดิ์	๕
คุณวราวุธ วังเหนือ	๓
คุณปริวดี ฆังฆะ	๕
คุณอภิมุข ปานดิษฐ์ และ พิไลลักษณ์ พอใจ	๑๑
คุณอรุณรัตน์ นครวงศ์	๕๕
คุณพัชรพงษ์ ฉายประทีป และครอบครัว อุทิศให้นายวุฒิชัย ฉายประทีป	๑๑
คุณบุญเชิด ปานยงค์	๓๐
คุณสุชยา ปานยงค์	๒๐
คุณปาณิสรา พรหมคุณ	๒๘
ด.ช.ปัฐวิกร แก้วนิล	๕
คุณรัชนู ชูมนต์	๕
คุณปรีดี แก้วนิล	๕
คุณแดง ชูมนต์	๕
คุณอภิชาติ ชูมนต์	๕
คุณภัทรวดี พวงแก้ว	๕
ด.ญ.นภัสวรรณ พวงแก้ว	๕
คุณประเสริฐ คงสุข และ คุณสุกัลยา จันทร์ทอง	๑๕
ด.ช.ปกรณ์ คงสุข	๕
ด.ญ.วิลาสินี คงสุข	๕
คุณวีดา แหทรงศิริ อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับ น.ส.ปวีณา แหทรงศิริ	๑๐
คุณโกศล เมาะราษี	๑๐
คุณสุประภา ประจง	๕
คุณนันทนา เมืองแก้ว	๕

	จำนวนเล่ม
คุณงี้ สุริยมงคลกุล	๕
คุณสุมาลี สุริยมงคลกุล	๒๕
คุณสุมาลา สุริยมงคลกุล	๕
ด.ช.กฤติน ภุมราวงศ์	๕
คุณชัญญา ภุมราวงศ์	๕
คุณศิริลักษณ์ พวงสุวรรณ	๖
คุณรุจิพัชร ศรีอธิพัชร์	๕
คุณดัษณี เลิศเจริญชัยกุล	๑๐๐
คุณสาธิต เมืองหอม	๑๐
คุณศรีสุดา จันทร์ทอง	๕
คุณประยูร และ คุณอาจิน จันทร์ทอง	๕
คุณกิรณาพัญ และ คุณจิราพร จันทร์ทอง	๕
คุณเอกชัย และ คุณจักรพันธุ์ จันทร์ทอง	๕

ขออนุโมทนาบุญกับทุกๆท่านที่ได้สละปัจจัยร่วมสร้างหนังสือธรรมะเป็นธรรมทาน
เพื่อเผยแพร่ความรู้อันกว้างไกล ให้กับผู้ไม่รู้ ได้รู้ พบหนทางที่สว่าง
เพื่อพัฒนาสติปัญญาให้เป็นเลิศ และพบคุณธรรมอันสูงสุด
บรรลุมรรคผลนิพพาน ทุกคนทุกท่าน เทอญฯ
หากมีข้อผิดพลาดประการใด ทางคณะผู้จัดทำขออภัยมา ณ ที่นี้
และหากยังมีท่านผู้ใดประสงค์จะจัดพิมพ์เผยแพร่
โปรดติดต่อได้ที่ อุษาการพิมพ์ โทร. ๐๒-๖๕๖๓๔๗๐

บันทึกปฏิบัติธรรม

หนังสือธรรมะ ธรรมทาน



รับรู้เรื่องราวการเผชิญภัยของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงได้รับชัยชนะจนเป็นตำนานอันยิ่งใหญ่ พร้อมภาพประกอบจากอาจารย์สุวัฒน์ แสนขัติยรัตน์ ศิลปินเหรียญทองจิตรกรรมแบบไทยประเพณี จากงานจิตรกรรมบัวหลวงครั้งที่ ๒๕ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๔ และคณะช่างเขียนงานจิตรกรรมไทยแนวประเพณีอีกมากมาย ที่ร่วมถ่ายทอดงานศิลป์คู่พระพุทธศาสนาด้วยจิตวิญญาณที่ระลึกถึงองค์พระสัพพัญญู

เชิญท่านผู้อ่านร่วมค้นหาคำตอบจากตำนานมนต์แห่งชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า เราจะเสกมนต์ให้ท่านรักหนังสือเล่มนี้

"พาหุง ชัยชนะแห่งพุทธะ"

หนังสือบทสวดมนต์พาหุงฯแปล ฉบับพกพา ที่มีทั้งสองภาษาไทย-อังกฤษ แปลโดย ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม พร้อมภาพสเก็ตดินสอสวยงามประกอบบทสวดมนต์ ขอเชิญทุกๆท่านสวดมนต์กับเราทุกวัน กับ

"พาหุง มนต์แห่งชัยชนะของพระพุทธเจ้า"



หนังสือธรรมะ ธรรมทาน



"สำหรับจิตใจที่เป็นยิ่งกว่าเทวดา"

พระมาลัยเทวเถระผู้ซึ่งเป็นพระอรหันต์ที่จะพาท่านผู้อ่านไปพบกับสวรรค์และนรกที่เกิดจากกรรมต่างๆ และมงคลอันประเสริฐกับชีวิตทั้ง ๓๘ ประการที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้แก่ ท้าวสักกะเทวราชและหมู่เทวดาทั้งหลาย

สัมผัสความประเสริฐทั้ง ๓๘ ประการได้จาก

"พระมาลัย มงคล ๓๘"

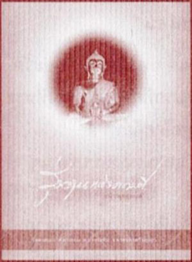
"บทสวดมนต์ วัดตาลเอน"

รวบรวมทั้งบทสวดมนต์ทำวัตรและเป็นคู่มือระเบียบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดตาลเอน

"ได้เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานมาตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐ มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวนมาก หนังสือสวดมนต์ฉบับปัจจุบันที่ใช้อยู่มีไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องจัดพิมพ์เพื่อให้เพียงพอต่อความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม ... "

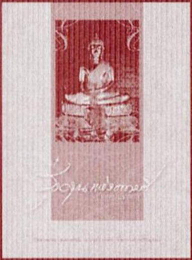


HTTP://WWW.WATTANEN.ORG



รุ่งอรุณแห่งความดี

"สวดมนต์เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน"



พบกับหนังสือ ชุด **"รุ่งอรุณแห่งความดี"** จัดทำขึ้นในวาระที่ท่านพระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท รับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดตาลเอนในเดือนมีนาคม ๒๕๕๑

เล่ม ๑ ฉบับพุทธมนต์ เป็นยาทาสำหรับการเริ่มต้นฝึกจิตใจตนเองให้เข้มแข็ง ด้วยรูปเล่มที่กระทัดรัดขนาด เอ ๖ จึงทำให้ท่านผู้อ่าน สวดมนต์ไปได้ทุกที่เพื่อสร้างเกราะให้กับจิตใจ พร้อมธรรมบรรยายของหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น เสมือนมาวัดอัมพวันทุกครั้งที่พลิกหนังสือ

เล่ม ๒ ฉบับสติปัฏฐาน ๔ ยากินของผู้ที่มีธรรมะในดวงใจรุ่งอรุณแห่งความดีเล่ม ๒ อัดแน่นไปด้วยเกล็ดธรรมะและรายละเอียดในการกำหนดสติ เหมาะสำหรับผู้ที่เจริญสติเป็นประจำ หนังสือเล่มนี้ **พระครูสมุห์จิรยุทธ์ อธิฉนฺโท** ได้จัดทำขึ้น เพื่อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมโดยตรง

"แล้วท่านจะเห็นประโยชน์ของการฝึก **สติ**"

หนังสือธรรมะ ธรรมทาน



"อภิมหามงคลพุทธมนต์วัดตาลเอน"

ประกอบด้วยบทสวดมนต์ต่างๆ ตั้งแต่ บทธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตัง พระธรรมเทศนากัณฑ์แรกที่กล่าวถึงธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ บทพาหุงมหากาฯ มหาเมตตาใหญ่ และบทสวดมนต์ต่างๆ ที่วัดตาลเอนใช้สวดประจำวันอาทิตย์ มีทั้งในรูปแบบหนังสือ หรือ ซีดีรอมเอ็มพี ๓ ใช้สวดที่วัดหรือที่บ้านตามแต่สะดวก

... ขอเชิญมาสวดมนต์กันด้วย **อภิมหามงคลฯ** เล่มนี้ ...

ต้องการหนังสือหรือต้องการร่วมจัดพิมพ์หนังสือ กรุณาติดต่อ...

๑. วัดตาลเอน โทร.๐๓๕-๒๕๔-๐๔๑
๒. โรงพิมพ์ฯ โทร.๐-๒๖๕๖-๓๔๗๐
๓. วุฒิพงษ์ โทร.๐๘-๕๙๗๐-๗๒๒๒
mywuth@gmail.com

วัดตาลเอน ตั้งอยู่ที่หมู่ ๑ ตำบลตาลเอน
อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๒๐
โทร. : ๐๓๕-๒๕๔-๐๔๑ , ๐๘๕-๑๓๙๓๕๗๕
แฟกซ์ : ๐๓๕-๒๕๔-๐๔๑
(ดูแผนที่ ที่แผ่นสุดท้าย)

การเดินทางไปวัดตาลเอน

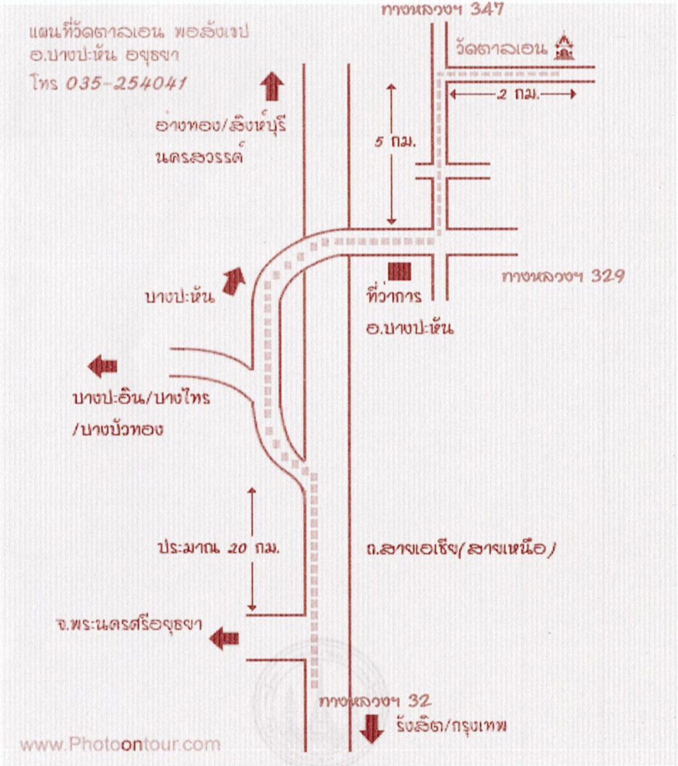
โดยรถโดยสารสาธารณะ

๑. นั่งรถตู้จากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ มาลงที่ตลาดบางปะหัน จากนั้นนั่งรถบขส. สาย ลพบุรี–บางปะหัน มาลงที่ กม. ๗ แล้วต่อรถมอเตอร์ไซด์หน้าปากซอยถนนเข้าวัดตาลเอน ระยะทาง ๒ กม.

๒. นั่ง บขส.มาลงแยก อ.บางปะหัน อยุธยา แล้วต่อด้วยมอเตอร์ไซด์รับจ้างไปวัดตาลเอน 60 บาท

โดยรถยนต์ส่วนบุคคล

จากกรุงเทพฯ ขับรถไปตามถนนสายเอเชียที่มุ่งหน้าไป จ. อ่างทอง/สิงห์บุรี/นครสวรรค์ (วัดอยู่ระหว่าง อยุธยา - อ่างทอง) ขับเลยทางแยกเข้าอยุธยาไปอีกราว 20 กม. จะเห็นป้ายใหญ่ทางแยก ไปบางปะอิน/บางไทร/บางปะหัน ให้ชลอความเร็วและเข้าทางแยกทางคู่ขนานซ้ายมือ เลยไปนิดจะเห็นป้ายแยกออกซ้ายไปบางปะอิน/บางไทร ส่วนบางปะหันให้ตรงไป เพื่อขึ้นทางข้ามแล้ววนข้ามถนนสายเอเชีย เข้าสู่ อ.บางปะหัน ลงจากสะพานเจอสี่แยก ให้เลี้ยวซ้ายยาวไปตลอดอีกราว ๕-๖ กม. (ผ่านท้องนา) จะเห็นป้ายวัดตาลเอนแยกออกขวา เลี้ยวขวาแล้วขับต่อไปอีกราว 2 กม. ก็จะถึงวัดตาลเอน



แผนที่ไปวัดตาลเอน

ที่มาของภาพ: http://www.photoontour.com

วัดตาลเอน อ.บางปะหัน จ.พระนครศรีอยุธยา

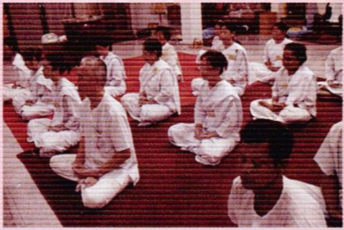
WAT TAN-EN TAMBON TAN-EN AMPHOE BANG PA HAN PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA

http://www.wattanen.org Tel.035-254-041 โทร.๐๓๕-๒๕๔-๐๔๑



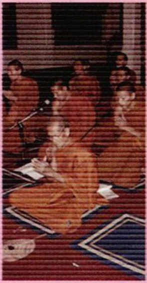
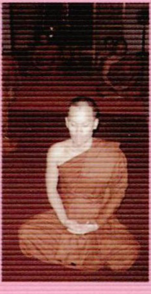
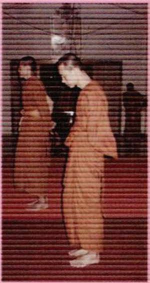


เต ฌายิโน สาตติกา
นิจจํ ทฬฺหปรกฺกมา
ผุสนฺติ ธีรา นิพฺพานํ
โยคกฺเขมํ อนุตฺตรํ



ท่านผู้ฉลาดเหล่านั้น หมั่นเจริญกรรมฐาน
มีความเพียรมั่นอยู่เป็นนิจศีล
บรรลุพระนิพพานอันเป็นสภาวะที่สูงส่ง
อิสระจากกิเลสเครื่องผูกมัด

These wise, constantly meditative,
Ever earnestly persevering,
Attain the bond-free, supreme nibbana.

ผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ย่อมเห็นอริยสัจด้วยปัญญา คือ

ทุกข์, เหตุของทุกข์, ความดับทุกข์ และ

อริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางดับทุกข์

เว็บไซต์: http://www.wattanen.org